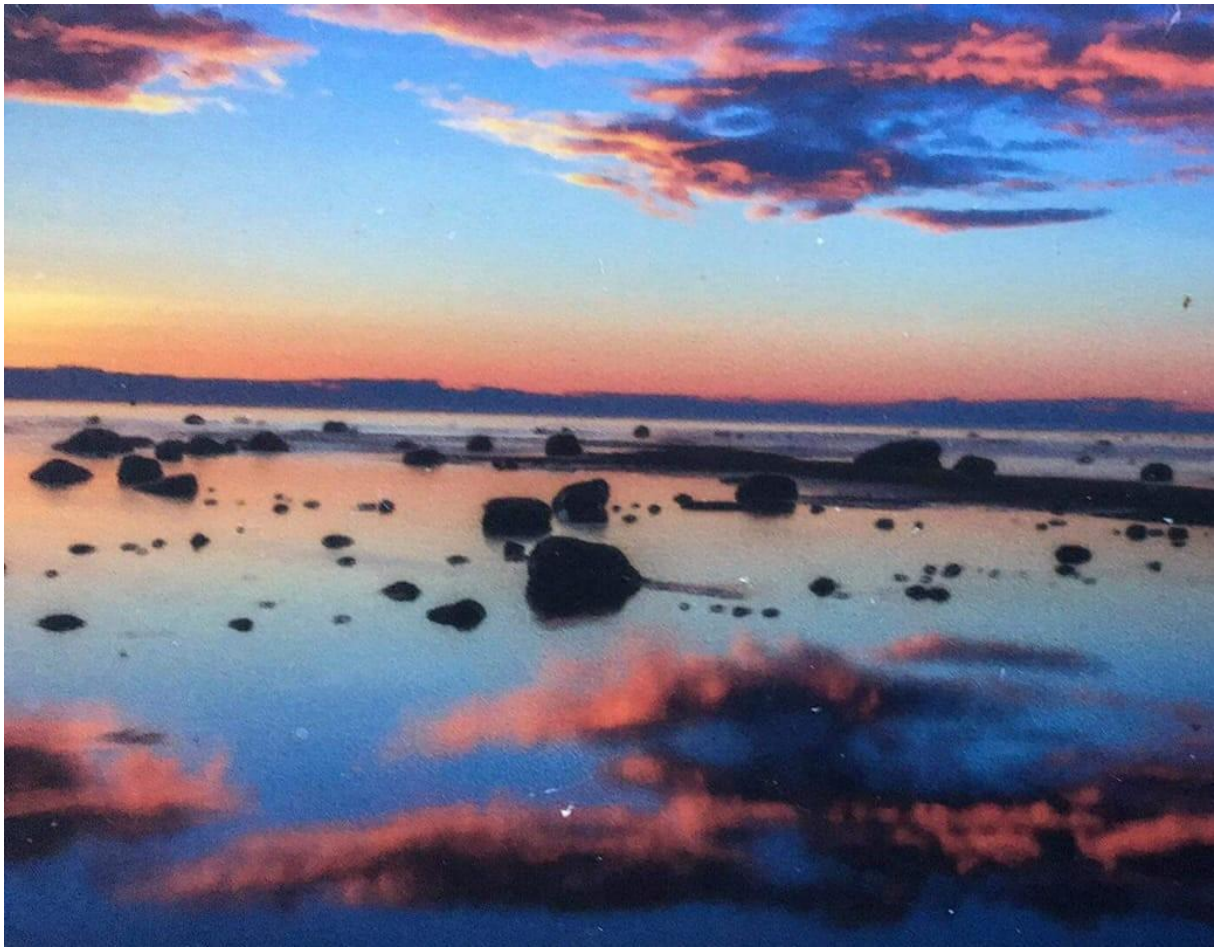
BRUSK FORUM

Nr.3 - 2020 **Årgang 13**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening



NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

LEDEREN

Irma Strøm

Norsk Revmatikerforbund (NRF) har vært gjennom et ekstraordinært landsmøte. Det var i utgangspunktet 6 fylkeslag, der i blandt NRF Trøndelag Sør, som forlangte å få ekstraordinært landsmøte med to saker. Reuma Sol og valg. Grunnen til dette var at forbundsstyret og administrasjonen i Oslo ville legge ned Reuma Sol, og den prosessen hadde foregått fra 7 april til 19 juni før fylkeslederne ble informert om saken, og da var det kun info om at Reuma Sol skulle leveres til oppbud. Det ble store reaksjoner da dette ikke var en demokratisk avgjørelse, men en avgjørelse som var tatt i et splittet forbundsstyre.

Ekstraordinært landsmøte ble avholdt 10.10.2020 og vi gratulerer Trondheim Revmatikerforening, som for første gang har fått en av lagets medlemmer til forbundsleder. Ny forbundsleder er Tor Eivind Johansen, som fra 2015-2019 var fylkesleder i NRF Trøndelag Sør.

I TRF går livet videre med våre aktiviteter. Vi har nå hatt 2 temamøter med korona restriksjoner. Temamøtene er fremdeles åpen for alle, men alle som kommer må registrere seg og sprite seg ved inngangen. Vi har leid lillesalen i tillegg til storsalen, og har kun 4 rundt hvert bord.

Når det gjelder matserveringen på møtene blir snittene lagt opp på fat, av kjøkkenkomiteen, til hver enkelt av deltakerne. Kaffe og vann blir også skjenket av kjøkkenkomiteen. I tillegg er det slik at vi sjekker fortløpende antall som kan være samlet innendørs med Folkehelseinstituttet (FHI), og følger deres regler.

Når det gjelder bassenget er dette også klarert med kommuneoverlegen, og vi følger de restriksjonene vi har fått derfra i tillegg til reglene fra FHI. Garderobevaktene spriter alle skapene, mellom hvert parti i bassenget. Likeledes sprites kontaktflater både på benker og stoler, håndvasker og toalett. Vi gjør så godt vi kan for at alt vi tilbyr skal være trygt.

Vi ber alle som bruker bassenget om å være litt overbærende med de restriksjonene vi har satt i denne perioden, slik at vi kan fortsette å ha tilbud om trening i varmt vann

Invitasjon til Julemøte

Årets julemøte i Trondheim Revmatikerforening avholdes på:

Thon Hotell Prinsen

Mandag 30.november kl. 18.30.

Meny:

Ribbebuffet, pinnekjøtt og lutefisk med naturlig tilbehør,
et utvalg av julens desserter og kaffe.

Underholdning: Mannskoret Nøkken åpner, så besøker Arve Tellefsen oss og kvelden avsluttes av Arne Reitan, kjent fra Trøndelag Teater.

Påmelding til e-post: roaspen@online.no eller mobil 9580 4618.

Medlemspris kr: 350,- pr person, IKKE medlemmer kr. 475,- innbetales til **konto: 8601 37 80759** snarest og merkes julemøte. (*Drikke ikke inkludert.*)

Bassengtrening

Trondheim revmatikerforening tilbyr bassengtrening for sine medlemmer tre dager i uka. Bassengtrening er en skånsom treningsform for kroppen, som samtidig myker opp stive ledd. Instruktørene våre er studenter som utdanner seg til fysioterapeuter, og legger til rette for aktiviteter som passer godt for revmatikere.

Å trene sammen med andre gir god motivasjon, samtidig som det er sosialt. Dette er et populært tilbud, og vi anbefaler alle som ikke har prøvd bassengtrening før, å melde seg på. Det er også mulig for ikke-medlemmer å delta på partiene.

Betaling skjer per semester. Påmeldingen til vårsemesteret åpner i løpet av november. I vårsemesteret vil vi også tilby et BURG-parti, og to aqua-power partier.
Vi håper å se flere nye ansikter i løpet av høsten!

Påmelding til bassengtrening:

All påmelding til bassengaktiviteten skjer til Janne Berg. Er det noe dere lurer på angående bassengaktiviteten eller har spørsmål om tildeling av parti er det Janne du må kontakte og forholde deg til.

Navn: Janne Berg
Tlf :922 58 000
Mail: jannb2@online.no

Vi arrangerer følgende partier:

Tirsdager fra 1. september frem til desember

Parti 1	16.30 - 17.15	Parti 4	18.45 – 19.30
Parti 2	17.15 - 18.00	Parti 5	19.30 – 20.15
Parti 3	18.00 - 18.45	Parti 6	20.15 – 21.00

Onsdager fra 2.september
Parti 13 12.00 – 14.00
Parti 14 13.00 - 14.00

Torsdager fra 3. september
Parti 7 16.30 - 17.15
Parti 8 17.15 - 18.00
Parti 9 18.00 - 18.45
Parti 10 18.45 - 19.30
Parti 11 19.30 - 20.15
Parti 12 20.15 - 21.00 (Aquapower)

Bassengtreningen foregår i Pirbadet, med inngang helsebadet.

Det vil ikke være mulig å bytte parti underveis i sesongen, som vil si at man følger sitt påmeldte parti alle gangene.

Erfaringer etter oppstart.

Da er vi godt i gang med sesongen i bassengtrening. Som fersk ansvarlig ble det både utfordrende og spennende å se hvordan dette ville gå midt i en pandemi.
Noen erfaringer har vi gjort oss på hva vi som har fungert bra og hva kan vi endre på.

Det som er viktig å presisere er at har du meldt deg på, må sesongen betales i helhet selv om man velger å avslutte før endt sesong.
Også viktig at alle overholder avstand, dusjer før og etter treningen!

Til vårsemesteret blir det gjort noen små endringer. Blant annet vil vi ha et rent Burg parti (barn- og ungdomsparti).
Dette for at vi tenker det er flott å bli kjent med andre med samme diagnose i sin egen alders gruppe😊
Det blir sendt ut Mail i forkant av påmelding.

Presentasjon av våre dykdige instruktører.

Dette er Irma, leder av foreningen, men også instruktør i bassenget. Hun forteller: «Jeg er instruktør på onsdager, og trives godt med oppgaven. Jeg gleder meg til hver onsdag. Jeg tok instruktørutdanning i 2010 og påbyggingskurs i 2013.

Jeg er 47 år, heter Hege Skorstad og jobber som spesialpedagog i Trondheim kommune. I tillegg har jeg bassengtrening på onsdager. Jeg er selv revmatiker, og syns bassengtrening er terapi for kroppen😊

Mitt navn er Andrea og jeg går andreåret fysioterapi på NTNU. På fritiden er jeg glad i å være i aktivitet. Bruker mye tid både på treningssenter og ute i skog og mark. Jeg har hatt faste gruppe på Pirbadet i ett år og stortrives i jobben. Mine timer er preget av mye energi og full fart fra start til slutt😉 Ser frem til flere timer i basseng. Håper vi ses.

Jeg heter Anna Bergkvist og er 25 år. Kommer opprinnelig fra Valnesfjord i Nordland. Går for øyeblikket tredje året på fysioterapistudiet på NTNU.

Jeg er Silje Iversen, 23 år gammel, blid og engasjert ferdigutdannet fysioterapeut. Har jobbet som instruktør for TRF ved Pirbadet fast gjennom hele 2018/2019 og deler av turnstjenesten min i 2019. Går nå en master i folkehelse og jobber som fysioterapeut for barn og unge. På fritiden spiller jeg innebandy, danser hiphop og elsker å være utendørs. Jeg er opptatt av å bidra til å skape bevegelsesglede blant folk.

Jeg heter Oda Marie, 22 år, fremtidig Ergoterapeut!

Tidligere har jeg studert psykologi og jobbet, men går nå ergoterapi ved NTNU.

Kommer fra to små plasser, som heter Overhalla og Sømna.

På fritiden er jeg mye ute på tur både alene og med nære og kjære. Trening er noe som driver meg og gir meg energi i hverdagen. Interessene mine har et opphav i at jeg er oppvokst på gård og ved kysten, så marka er alltid bare et steinkast unna!

På mine bassengtimer liker jeg å ha et fokus på at vi skal ha det gøy, samtidig som at vi yter det lille ekstra SAMMEN for å få en bra økt.

Kristin Øie, 21 år
Student, på andre året på ergoterapi. Før studier har jeg gått et år på folkehøyskole med mye aktivitet og friluftsliv.

Jeg kommer fra Stavanger, og har drevet aktivt med konkurransesvømming fra jeg var ung til 2018. I tillegg har jeg jobbet som instruktør for barn i et par år for Stavanger svømmeklubb. På fritiden liker jeg å trene og være sosial, da dette er noe som gir meg energi og glede.
På aktivitets kurs er jeg opptatt av at man skal ha det kjekt, og at man går hjem med en god følelse.

Heihei, Lise Kanestrøm heter jeg! Kommer fra Frei i Kristiansund kommune.

Livlig og turglad fysio-student som nyter tekoppen og strikkinga i sofaen, like godt som utsikta fra en fjelltopp!

Endelig kunne vi møtes igjen.

24 Juni inviterte aktivitetskomiteen til sosial sammenkomst på Skansen under tittelen «Revma-pils». Koronatid gjorde at forholdsregler måtte tas, likevel ble det en fantastisk kveld i godt selskap😊

Alle følte at de hadde vært i isolasjon over lengre tid uten å kunne omgås familie og venner. Vi var klare for litt sosialt samvær etter en stille og rar start på 2020 og våren. Antall påmeldte fyllte opp restauranten, men heldigvis var værgudene også med oss slik at vi kunne bruke 2 bord ute for å få plass til alle.

Mat var bestilt på forhånd av hver enkelt, så det tok ikke lang tid før både mat og drikke sto på bordet. Skansen vartet opp med flott service fra bestilling, til mottagelse og ikke minst maten som smakte fortreffelig.😊
Smittevernet var meget godt ivaretatt, noe som settes stor pris på i en gruppe som ønsker å holde smitten borte.

Som man ser av bildene ble det en meget trivelig kveld hvor praten gikk kvikt og muntert og kvelden ble en trivelig innledning på sommeren alle så i møte.

Derfor bør du skrive fremtidsfullmakt

Hvis du blir alvorlig syk, vil du kanskje trenge hjelp til å styre økonomien din. – Skriv fullmakt før det er for sent, oppfordrer Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Live Jensvoll

Alle ønsker vi oss god helse og evne til å passe på oss selv. Mange kommer av ulike årsaker likevel i en situasjon der de ikke er i stand til å ivareta sine interesser. Det kan skyldes demens, andre sinnslidelser eller «alvorlig svekket helbred», som det heter i vergemålsloven.

– I en fremtidsfullmakt peker du ut en person som skal ivareta din økonomi og personlige interesser hvis du ikke kan gjøre det selv. Slik får du større mulighet til å bestemme over midlene dine og hvordan livet ditt skal være, sier fagdirektør Anne i Statens sivilrettsforvaltning.

Fremtidsfullmakten beskriver hvem du ønsker skal være din støtteperson og fullmektig. Den legger også føringer for avgjørelser som fullmektigen skal ta på dine vegne. Slik kan fullmektigen være trygg på hva som er dine ønsker og ivareta interessene dine på en god måte.

– Hvis fremtidsfullmakten er god og dekker behovene dine, vil det heller ikke bli nødvendig å oppnevne en verge for deg i en situasjon der det ellers ville ha vært aktuelt, sier Jensvoll.

Alternativ til verge

Nasjonalforeningen for folkehelsen peker på at noen får oppnevnt offentlig verge, der det heller ville vært ønskelig at oppgaven gikk til en venn eller et familiemedlem som ville hatt større forutsetning for å vurdere hva vedkommende ville ha ment.

– En fremtidsfullmakt er på en måte en siste sjanse til å mene noe om det som er viktig for deg hvis du blir for syk til å formidle ønskene dine. Dessverre er denne muligheten altfor lite kjent blant folk, sier generalsekretær Mina Gerhardsen i Nasjonalforeningen, som blant annet er pasientorganisasjon på demensområdet.

Mina Gerhardsen

Forebygger konflikt

En fremtidsfullmakt kan bidra til å forebygge unødige konflikter, som at hus blir stående og forfalle fordi det ikke er avklart hvem som kan ta beslutninger, eksemplifiserer Gerhardsen.

– Fullmakten kan skrives med ulik grad av detaljer. Dokumentet kan blant annet gi føringer for forvaltning av eiendom og eiendeler, behandling ved sykdom og opprettholdelse av medlemskap og støtte til organisasjoner, sier hun.

– Det er av stor betydning at du vurderer nøye hva som er viktig for deg. I tillegg må fullmakten skrives mens du er frisk nok til å ha samtykkekompetanse. Folk som har en begynnende demenssykdom må passe på å få en legeerklæring som bekrefter at de forstår hva de skriver under på, sier Gerhardsen.

Anne Live Jensvoll bekrefter at fremtidsfullmakt er et tema i forbindelse med demens.

– Samtidig er det slik at ingen kan forutse når en hendelse gjør det nødvendig at noen andre ivaretar dine interesser. Du kan for eksempel bli utsatt for en ulykke eller plutselig sykdom. Det å opprette en fremtidsfullmakt er aktuelt for folk i alle aldre og livssituasjoner, påpeker hun.

Krav til gyldighet

Det er altså et krav at fremtidsfullmakten blir opprettet mens du er i stand til selv å forstå og vurdere innholdet og fullmaktens betydning. Videre er det et krav at den du utpeker har fylt 18 år. Fullmektigen kan ikke selv ha verge.

– En fullmektig må i tillegg være en bestemt person. Du kan for eksempel ikke utpeke et advokatfirma. De fleste velger et familiemedlem, en venn eller en annen person de har tillit til. Det er lurt å spørre på forhånd om vedkommende kan tenke seg å være din fullmektig. Vi anbefaler også at du utpeker en fullmektig «nummer to» hvis noe skulle forhindre den første i å gjøre jobben, sier Jensvoll.

Hun understreker at en fullmakt skal være skriftlig og underskrives av fullmaktsgiver og av to vitner som er til stede sammen. Sistnevnte må vite at dokumentet er en fremtidsfullmakt. Vitnene må ha fylt 18 år og forstå hva det innebærer å være vitne. Den som er utpekt til fullmektig, og hans eller hennes nærmeste, kan ikke være vitne.

Gir tips og råd

Du trenger ikke juridisk assistanse for å skrive en fremtidsfullmakt. Likevel kan det være lurt å få hjelp til å ta stilling til hva den bør inneholde og sikre at dokumentet blir gyldig, mener Jensvoll.

– Vi anbefaler at du gjør undersøkelser på forhånd. På vergemal.no får du veiledning og et eksempel på fremtidsfullmakt. Du kan også be fylkesmannen i hjemfylket ditt om råd, sier hun.

Det kan tenkes situasjoner der det oppstår tvil om hvorvidt du var skikket til å forstå dine egne valg da du opprettet fullmakten. Også personer som ikke har fått påvist begynnende demens bør skaffe seg en legeerklæring som bekrefter den medisinske tilstanden på tidspunktet da fullmakten ble opprettet, anbefaler Jensvoll.

– For øvrig kan en fullmakt når som helst endres eller trekkes tilbake. Det kan være aktuelt hvis livssituasjonen endrer seg eller det er ønskelig å løse ting på en annen måte, sier hun.

Innkalling til årsmøte 2021

Tid : Mandag 22.februar 2021 kl. 18.30 i Sommerveita 4-6

Åpning m årsmøtesaker som konstituering, årsberetning og regnskap for 2020, innkomne forslag, handlingsplan og budsjett for 2020. Valg.

Orientering/godkjenning av Revmafondets regnskap m/revisors beretning for 2019.

Forslag til årsmøtet må være styret i hende senest 4 uker før årsmøtet, d.v.s. innen 25.januar 2021.

Det vil bli servert karbonadesmørbrød og kaffe med bløtkake.

Du er hjertelig velkommen.

GJØRTLEREN PÅ BAKKLANDET.

Haldis Isachsen

Haldis Isachsen tar oss igjen med på en spennende og ukjent histoie for mange av oss. Turen går i dag til Nedre Bakklandet og et ukjent håndverksarbeide.

Jeg vandrer nedover Bakklandet en fin høstdag, den idylliske gamle bydelen med små trehus tett i tett. Jeg drømmer meg litt tilbake til før i tiden og ser foran meg hvordan det var den gangen.

I gamle dager var det blant annet mange håndverkere her, og mange butikker. Her holdt også Hermetikkfabrikken Konserv til. Bydelen oste av historie og tradisjoner.

Denne dagen stopper jeg foran Nedre Bakklandet 21 der det til inntil nylig hang et gammelt skilt med Blikkenslager Kvarme. Han holdt til i bakgården i mange år med verkstedet sitt. I bakgården var det også ei spåkone. Der kunne du komme med kaffekoppen din med grut i, og bli spådd for en billig penge! Der var en venninne og jeg og ble spådd. Det var spennende, men vi ble nok litt skremt av det damen fortalte oss. På det andre skiltet mot gata står det fortsatt: DEN GAMLE KRAMBOD. Det er en liten "landhandel" som er som et museum med gamle ting. Her kunne man blant annet kjøpe drops i løs vekt fra store glasskrukker, glansbilder, kort og mye mere. Eier er Kurt Sandaunet.

I nabohuset nummer 23 er det en stor rød port med ei Trondhjemsrose i messing, og et skilt der det står: Nidaros Metallvarefabrikk. Jeg går inn porten og treffer Kaare Ramberg og blir invitert inn i verkstedet hans.

Han forteller: Nidaros Metallvarefabrikk lå tidligere på Øya. Oskar Ramberg bestefaren min kjøpte sine egne maskiner og flyttet hit på Bakklandet.
Jeg vokste opp i gården sammen foreldre, besteforeldre og tante. Det var et annet miljø den gangen, og samholdet var godt. Leilighetene var stort sett overbefolket av arbeiderfamilier på Bakklandet. Da jeg var liten spilte vi mye fotball nede ved elva. Det var godt mødrene våre ikke så oss når vi måtte uti elva og hente ballen forteller han. Det var også mye rotter i elvekanten. Det var utedo og alt gikk rett uti elva den gangen.

Det sies at for noen er fremtiden skrevet mer eller mindre fra den dagen man blir unnfanget. Jeg fikk gjørtleryrket unnfanget med morsmelken. Da jeg var liten var jeg så mye her i verkstedet at jeg ble nektet adgang av arbeiderene.

Født i en familie der to generasjoner allerede hadde livnært seg på gjørtleryrket var veien lagt. Jeg er tredje generasjon gjørtler som jobber her. Håndverket stammer fra Tyskland og gjørtler betyr opprinnelig «Spennemaker».
Da jeg tok over etter faren min på syttitallet, var det opp klokka seks om morgenen for å varme opp ovnen slik at vi kunne støpe artiklene før tolv.

Kaare skal støpe i dag og jeg jeg får tilbud om å være med på hele prosessen. Temperaturen i ovnen skal være 1150 grader før man kan begynne prosessen med den glødende massen som helles i former. Naboen Kurt Sandaunet er her denne dagen for å hjelpe til. Man må være to til jobben med å fylle metallet i formene, forteller han. Kaare har gjort mye forarbeide før selve prosessen begynner.

Sinkrøyken henger tykk i rommet, og jeg hoster og hoster. Da får jeg ei maske av Kaare som jeg tar på meg. Det er viktig med hjelm, briller, visir,

hansker og beskyttelsesdress, sier han. Før brukte vi bare solbriller som beskyttelse. Vi brukte asbesthansker og de holdt, men de nye tåler ikke varmen så godt. Han viser meg et par hansker med hull i som nesten ikke er brukt

Glødende flytende masse løftes opp fra ovnen i en digel som løftes forsiktig over til formene som står ferdig på gulvet og massen helles i. Det er dyp konsentrasjon! Det er så røykfullt at jeg nesten ikke ser de to som utfører jobben. Det fortelles at ved støpning må det være riktig temperatur hele tiden, blir det for varmt blir messingen stygg. Det stivner etter en times tid. Deretter slåes formen ut og gjenstanden frigjøres fra løpet. Etterpå er det sliping og polering. Denne gangen ble det støpt gullkremmeren til Rema som deles ut hvert år.

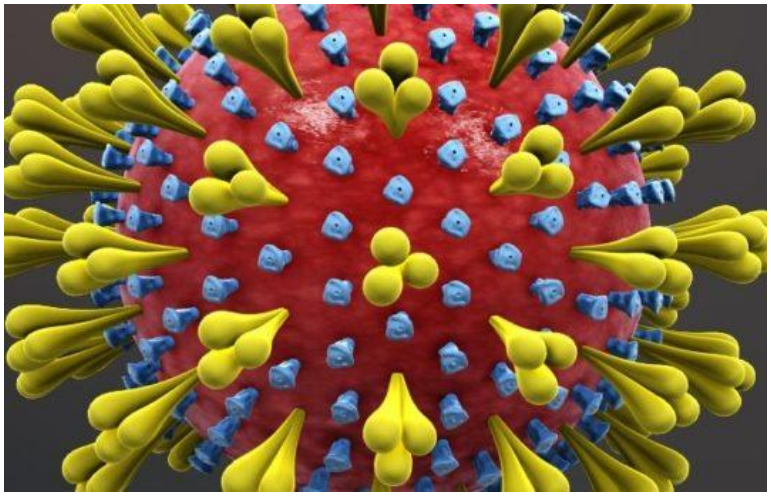
Bedriften produserer en rekke gjenstander, støpt i messing og bronse. En spesialitet er produksjon og restaurering av kirkelyskroner i barokkstil. Det lages ulike pyntebeslag, spesialprodukter som Nidarosstaken, Trondhjemsrosen, ringeapparater, navneskilt mm. Prinsippene til håndverket er beholdt, og 80 % av det vi gjør i dag gjøres på akkurat samme måte som for hundre år siden. Det er mye å lære, og som gjørtler må du være kreativ, og ikke være redd for å bli skitten på hendene.

Verkstedet er en severdighet i seg selv, fylt med verktøy og eksempler på mange flotte produkter. Kaare er visst nok den eneste gjørtleren i hele landet, og han sier: Jeg ser ikke noe problem i at bedriften her legges ned, men at gjørtlerfaget forsvinner er trist!

Utenfor på Bakklandets brostein går folk forbi uten å vite hva som skjuler seg i denne bakgården!

Covid-19, hva gjør jeg?

Det er mange som er usikre på mye og mangt i disse Covid19 tider. Vi har mottatt flere spørsmål og skal her prøve å gi svar på noen.



Skal du som er i karantene endre nåværende behandling?

Det er per i dag ikke kunnskap som tilsier at det er grunnlag for å stoppe eller trappe ned pågående immunsupprimerende behandling. At du er i karantene kan innebære økt risiko for å utvikle sykdom. Det kan være aktuelt å trappe ned kortikosteroider som prednisolon, særlig ved høydose-behandling. Det kan også være aktuelt å utsette pågående DMARD-behandling til situasjonen er avklart. Denne avgjørelsen tas etter en individuell risikovurdering av din behandlende revmatolog i samråd med deg.

Skal du som får påvist Covid19 slutte med nåværende behandling?

Har du en revmatisk leddsykdom skal du på samme måte som ved andre infeksjoner slutte med DMARDs inntil du er frisk. Hvis du har en systemisk bindevevssykdom som rammer indre organer som hjerte, lunge eller nyrer, bør revmatolog kontaktes for å få diskutere den videre immunsupprimerende behandlingen dersom du får påvist Covid-19 infeksjon.

Har en immunsupprimert økt risiko for et alvorlig sykdomsforløp?

Basert på opplysninger fra utbruddet i Kina, ser det ut til at følgende grupper har høyere risiko for alvorlig forløp av Covid-19:
- Eldre personer (> 65 år)
- Personer med underliggende kronisk sykdom som hjerte-karsykdommer, diabetes, kronisk lungesykdom, kreft og høyt blodtrykk.
- Personer som røyker.

Vi har per i dag ikke kjennskap til andre risikogrupper, men det er mulig at personer med alvorlig nyresykdom, leversykdom og nedsatt immunforsvar også har økt risiko for alvorlig forløp ved Covid-19.

Hva er inkubasjonstiden?

Inkubasjonstiden (tiden fra man er smittet til sykdommen gir symptomer) er ifølge WHO anslått til å være 4-6 dager, men den kan variere fra 0-14.

Hvilke forholdsregler skal du ta?

- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann

- Hånddesinfeksjon er et godt alternativ om håndvask ikke er mulig
- Unngå å ta deg til øyne, nese og munn hvis hendene ikke er rene
- Hold avstand til andre (minst 1 meter)
- Unngå håndhilsning og klemming
- Unngå samvær med personer med symptomer på luftveissykdom
- Hold deg hjemme så mye som mulig og arbeide hjemmefra om mulig
- Unngå utenlandsreiser og offentlig transport
- Unngå pass av mindre barn
- Lag avtaler om hvem som kan hjelpe deg med nødvendige innkjøp
- Rengjør/desinfiser flater og objekt som berøres ofte (håndtak, kraner)
- Sørg for at du har nødvendige medisiner tilgjengelig
- Arbeidstakere med risiko for alvorlig sykdomsforløp bør samtale med arbeidsgiver om mulighet for hjemmekontor, eller annen tilrettelegging for å unngå de mest smitte-utsatte arbeidsoppgavene.

Skal du trappe ned/slutte med eksisterende behandling?

Det er per i dag ikke kunnskap som tilsier at det er grunnlag for å stoppe eller trappe ned pågående immunsupprimerende behandling, altså behandling som undertrykker immunsystemet.

Tilskuddsordning for rimelige hjelpemidler (småhjelpemidler)

Har en varig funksjonsnedsettelse som medfører behov for småhjelpemidler kan du søke om et økonomisk tilskudd fra NAV. Tilskuddsordningen er ment å dekke de ekstrautgifter du har til rimelige tekniske hjelpemidler.

Tips og ideer til småhjelpemidler

Ting som kan hjelpe deg i hverdagen kan være, elektrisk bokseåpner, elektrisk knivsliper, ergonomiske kniver og ostehøvler etc.

En kan ha god hjelp av vakuumåpner til glass med lokk og andre dingser som gjør det enklere å åpne brusflasker og andre korker.Det kan også være smart med en trillebag til handleturen, som går like bra opp trapper som bortover.

Forhandlere

Det finnes flere forhandlere som har spesialisert seg på produkter for å gjøre hverdagen enklere. Noen har bare nettbutikk, som **etac.no.** Andre har i tillegg fysiske forretninger, som Enklere Liv. Nettsiden **ergostart.no** har oversikt over en rekke hjelpemidler som finnes. De har også lister over hvilke leverandører som fører de ulike hjelpemidlene.

Dokumentasjonen

Dersom man er registrert hos Hjelpemiddelsentralen tidligere, trenger man ikke dokumentasjon på diagnose og funksjonsnivå. Om dette er den første henvendelsen, må man imidlertid skaffe dokumentasjon fra behandler, for eksempel ergoterapeut, lege, eller revmatolog.

Tilskuddsordningen gjelder fra 1.januar 2014 og er for rimelige hjelpemidler, spesielt utformet for personer med nedsatt funksjonsevne. Bruker kan søke nytt tilskudd etter fire år. Satsen gjelder fra 1.januar 2020.

Maksimal stønad kr. 2 020,- per tilskudd

Styret i Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586
Kontortid: Tirsdag og torsdag kl. 11.00 til 14.00
e-mail: trondheim.st@revmatiker.org Org.nr.: 876 259 192

Leder	Irma Strøm Mobil: 990 06 479 irmastrom1@gmail.com	
Nestleder	Roar Aspen Mobil: 958 04 618 roaspen@online.no	
Kasserer	Carina Dalen Tryggvason Mobil: 930 82 821 carina.dalen@hotmail.com	
Sekretær	Gunn Wold Mobil: 402 32 445 gunnwo@hotmail.com	
Styremedlem	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 rune.rodskjaer@gmail.com	
Styremedlem	Sissel Krognes Lesund Mobil: 412 26 006 lesiss@hotmail.no	
Styremedlem	Tore Strøm Mobil: 951 72 788 torstr88@gmail.com	
Varamedlem	Janne Berg Mobil: 922 58 000 Jannb2@online.no	
Varamedlem	Ove Sandvin Mobil: 413 24 133 ovesandvin@gmail.com	

Kommende temamøter !!

Mandag 9.november kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: «Usynlig syk.» v/Arild Rugseth

Mandag 30.november kl. 18.30 Hotell Thon Prinsen
Tema: Julebord med Ribbe – Pinnekjøtt og Lutefisk m/tilbehør
Dessertbord og kaffe. Påmelding til 9580 4618 eller *roaspen@online.no*

Mandag 18.januar kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Annonseres senere

Mandag 22.februar kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Årsmøte

Mandag 15.mars kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Betennelsesdempende mat v/Mariann Fiksdal

Mandag 19.april kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Vil bli annonsert senere

Redaksjonskomite:
Redaktør: Roar Aspen e-mail: roaspen@online.no
Carina Dalen Tryggvason e-mail: carina.dalen@hotmail.com
Rune Rødskjær e-mail: rune.rodskjaer@gmail.com

Retur adresse:
Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim